

взгляд на жизнь.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о необходимости непрерывного валеолого-гигиенического образования в медицинском университете, где акценты должны быть сделаны на фундаментализацию его содержания и формирования у будущих врачей специалистов методологической культуры и творческого овладения методами диагностики здоровья и профилактики для применения их в практической деятельности.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ СТАРЕНИЯ**

***Н. С. Слободская***

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

В 21 веке во всем мире отмечается интенсивное старение населения. В Республике Беларусь доля лиц старше 65 лет приближается к 15%. На фоне низкой рождаемости и увеличения средней продолжительности жизни ее население будет продолжать стареть. Более половины пациентов, обращающихся за медицинской помощью, составляют лица пожилого и старческого возраста. Под явлением старения понимаются все морфологические, биохимические, функциональные и психические изменения, возникающие в результате влияния времени на организм. На каждом этапе онтогенеза в связи с конкретными особенностями адаптационных возможностей организма создаются свои предпосылки к развитию какой-либо возрастной патологии. К старости болезни накапливаются, приобретают возрастные особенности течения и из-за снижения приспособительных возможностей становятся причиной гибели организма. Старение создает основу для неизбежного развития болезней, в связи с этим можно сказать, что старость - переплетение физиологического и патологического. Старение характеризуется сочетанием нескольких заболеваний, имеющих хроническое течение и плохо поддающихся лечению. Существует неразрывная связь старения и болезней, не означающая их тождества. Типичными для позднего возраста являются заболевания, связанные с изменениями органов в результате старения, а также присоединяющимися дегенеративными процессами под влиянием различных факторов внешней среды. К наиболее частым заболеваниям пожилых и старых людей относятся заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, онкологические заболевания. Самым неприятным последствием имеющихся заболеваний является развитие старческой немощи, при которой постоянно требуется посторонняя опека и помощь.

Однако, наряду со старением в организме действует процесс витаукта, который стабилизирует жизнедеятельность организма, повышает его надежность, направлен на предупреждение повреждения живых систем с возрастом и увеличение продолжительности жизни. Это обосновывает поиск оптимального образа жизни, экологических условий, замедляющих темпы

старения. Поэтому все больший акцент необходимо делать на профилактической работе врачей, в особенности врача общей практики или участкового терапевта. Выдвижение на первый план широких социально-профилактических мероприятий, усиление внимания к здоровому человеку с тем, чтобы предотвратить у него преждевременное старение и возникновение заболеваний, особо поднимает роль врача в общей системе мер профилактики. Доверительное отношение к врачу и его авторитетное мнение становится основным источником информации о здоровье. Общеизвестно, что важную роль в долголетию человека играет образ жизни. При этом физическое здоровье - один из существенных факторов, определяющих образ жизни стареющего человека, его способность адаптироваться к новым условиям жизни. Однако, успешное проведение любых оздоровительных мероприятий возможно лишь в том случае, если само население будет правильно понимать и содействовать их проведению. Хотя предотвращать старение и исправлять индивидуальные генетические особенности медицина еще не научилась, имеется множество рекомендаций по организации здорового образа жизни, предотвращающего преждевременное старение. Остановимся на некоторых первостепенных факторах образа жизни, которые имеют существенное значение в обеспечении здоровья и долголетия стареющего человека. Они включают рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, отказ от курения и ограничение количества потребляемого алкоголя.

Один из главных пунктов программы долголетия - рациональное питание, которое предполагает сбалансированное поступление в организм с пищей необходимых для его нормальной жизнедеятельности питательных веществ, витаминов и минералов. Согласно нашим исследованиям питание жителей западных регионов Беларуси, особенно пожилого возраста является недостаточно сбалансированным с дефицитом поступления многих витаминов и минералов [2]. Даже при физиологической старости, не осложненной каким-либо патологическим процессом, происходят сдвиги обмена веществ. При этом путем изменения характера питания можно воздействовать на обменные процессы и адаптационно-компенсаторные возможности организма, замедлив темпы старения. Важными принципами питания пожилых людей являются регулярный прием пищи, исключение длительных перерывов между ними, исключение обильных приемов пищи. Необходимо ограничить потребление животных жиров и простых сахаров, увеличить потребление овощей и фруктов. Предпочтение следует отдавать легко перевариваемым и всасываемым продуктам и блюдам. Для здоровых людей старшего возраста нет запрещенных продуктов и блюд, а только более или менее предпочтительные.

В гигиене старости первостепенное значение имеют умеренные, правильные ежедневные физические упражнения. Постоянный контроль за состоянием своего тела и систематические упражнения по укреплению мышц обязательны для обеспечения активного долголетия. Считается, что в

повседневной жизни человек реализует не более половины своих максимально возможных физических сил. У человека оптимальный уровень двигательной активности способствует сохранению даже в пожилом возрасте достаточно высоких показателей обмена веществ и энергии, тонуса мышц, снижению интенсивности связанных с возрастом патологических процессов, в первую очередь сердечно-сосудистых заболеваний, повышению кровоснабжения мозга и улучшению функции центральной нервной системы. Чтобы затормозить процесс истощения функций организма, его старения, необходимо заставлять его работать. Если же этого не происходит, то отдельные органы атрофируются, утрачивают свою жизнеспособность и в конце концов становятся непригодными для выполнения своих функций. Экспериментальным путем доказано, что активные физические упражнения содействуют укреплению сердца, органов дыхания, помогают избавиться от лишнего веса, снижают уровень холестерина, нормализуют кровяное давление, предотвращают развитие диабета. Изучение качества жизни пациентов показало его прямую зависимость с мышечной силой пациентов, страдающих хронической сердечной недостаточностью [1]. Неверную позицию занимают те, кто с возрастом начинают резко ограничивать свою физическую активность, полагая, что тем самым они оберегают собственное здоровье. Но именно такой образ жизни и ведет к преждевременному старению.

Сон играет важнейшую роль в обеспечении долголетия. Для пожилого человека активный образ жизни днем имеет особое значение в предотвращении бессонницы. Устойчивые нарушения в режиме сна ускоряют процесс старения. Сон должен быть спокойным и восстанавливать жизненные функции. Статистические демографические данные указывают на минимальную смертность людей при 7-8 часовой длительности сна. Это связано с тем, что многие биоритмы организма синхронизованы с циклом сон-бодрствование. С возрастом происходит самопроизвольная десинхронизация биоритмов, а нормальный сон является синхронизирующим фактором. Максимальная смертность людей наблюдается осенью и зимой. Известно, что сон короче весной и продолжительнее осенью. Поэтому оправдан традиционный режим долгожителей: вставать после восхода и ложиться после захода. Наибольшее число мест долгожительства наблюдается около 10° северной широты, то есть в области, где наблюдаются не сильно меняющиеся в течение года значения длительностей периодов дня и ночи.

Несмотря на актуальность вопроса здоровья не все пожилые люди готовы отказаться от своих вредных привычек, к которым следует отнести курение и злоупотребление алкоголем. Необходимо помнить, что отказ от курения в любом случае стресс для организма и для людей преклонного возраста может иметь серьезные негативные последствия. Поэтому для вредной привычки следует подыскать здоровую альтернативу. Главными помощниками в этом служит семья, близкие родственники, а также социальные службы.

Среди мер профилактики преждевременного старения большая роль отводится умению справляться со стрессами и депрессией. Благотворное влияние психической саморегуляции на укрепление и сохранение здоровья общеизвестно. Владение ее приемами в пожилом возрасте становится особенно важным для поддержания стабильного функционирования психики, эмоционального спокойствия, в целом уравновешенного и сосредоточенного самовосприятия, защиты от негативных воздействий извне. Оно помогает избавляться от устойчивого психического и телесного напряжения, а также возвращать психическое равновесие в случаях его ситуативного нарушения под воздействием тех или иных негативных воздействий. Среди известных методик психической саморегуляции, хорошо зарекомендовавшей себя на практике и вполне доступной людям пожилого возраста, можно упомянуть аутогенную тренировку.

Таким образом, для успешного предупреждения заболеваний и преждевременного старения необходимо проводить санитарно-профилактическую работу как медицинскими работниками, так и работниками социальных служб. Особое внимание следует уделять борьбе с неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, курением, злоупотреблением алкоголем, борьбе со стрессами депрессией.

#### Литература

1. Морголь, А.С. Взаимосвязь качества жизни и показателей мышечной силы у пациентов с хронической сердечной недостаточностью / А.С. Морголь, Н.С. Слободская, Л.В. Кежун, А.Г. Гуж // Вопросы экспериментальной и клинической физиологии: сб. науч. тр., посвящ. 100-летию со дня рождения Аринчина Николая Ивановича.- Гродно : ГрГМУ, 2014.- С.222-225
2. Слободская, Н.С. Потребление с продуктами питания витаминов и минералов жителями западного региона Беларуси / Н.С. Слободская, Л.В. Янковская, В.В. Поворознюк, Н.И. Балацкая // БГМУ: 90 лет в авангарде медицинской науки и практики: сб. науч. тр.- Минск, 2014.- Вып. IV.- С.271-274

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

*Л. М. Смирнова*

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

На сегодняшний день основными причинами, провоцирующими болезни и преждевременную старость считаются: воспаление; окислительный процесс; низкая активность иммунной системы.

Что такое воспаление и низкий иммунитет известно. Когда говорится об окислительном процессе, или свободнорадикальном окислении – это, прежде всего, разрушительные реакции способствующие укорочению теломеров (ДНК) и соответственно продолжительности жизни. Чем же их «подкормить», чтобы они продлили нашу жизнь.

В поддержании качественной структуры ДНК (теломеров) одну из ключевых ролей играет биохимический процесс, называемый метилированием. Для его нормального протекания в организм должны